

Kapitel 7

Förbered dig för framgång – gör små planer.

Det du tänker idag, kommer att påverka ditt liv om fem år – om du vill. Om du bara låter dagarna gå och accepterar det som händer, så låter du bli att påverka resultatet. Att TankaSmart handlar om att ställa dig i position och förbereda dig för att ta emot det du vill ska hända. Och det gör du genom att tänka ut hur du vill ha det och sedan göra små planer.

Tycker du inte om att planera? Nej, jag kan hålla med om att det känns lite avlägset att redan nu bestämma i detalj hur du ska bete dig om fem år, men du behöver inte bry dig om detaljerna i nuläget. De faller på plats av sig själva eftersom du arbetar med dina planer. Saken är den att jag först och främst pratar om dina *vanor*. Det du gör och tänker idag, gjorde du säkerligen till stor del också för fem år sedan. Du har din favoritmusik, dina smultronställen som du gärna åker till, favoritfärger, speciella dofter som du tycker extra mycket om, saker som du absolut inte kan leva utan, osv. Vanor, som du har lärt dig att ha och som du gör utan att reflektera för mycket över. Vanor tar tid att prägla sig på dig, men de tar ännu längre tid att ändra om du inte aktivt hjälper till. Det räcker att du *bestämmer dig för att börja* och sedan sakta ökar ditt medvetande om hur dina vanor påverkar dig.

Allra först måste du skaffa dig en klar bild av hur du vill ha det på olika områden. Ta en sak i taget. Det bästa sättet att göra det på är att se framför dig i ditt inre bilder på hur det ser ut i din drömvärld och sedan beskriva det. Ta hjälp av T.A.S.K.S.P.A.N-trappan. Om du här och nu fick välja och bestämma exakt hur du vill ha det om fem år; hur ser du ut, hur är din hälsa, vilka umgås du med, hur är din ekonomi, ditt boende, vad arbetar du med?

Utgå först ifrån nuläget. Vilka saker gör du när du mår bra och är glad, vad sysslar du med då och var befinner du dig? Vilka personer umgås du med som får dig att må bra och vara glad? Vilka saker får dig att bli ledsen i din relation till andra människor på jobbet, hemma, och vilka saker ångrar du att du gjort? Vad skulle du vilja göra annorlunda om du fick göra om det?

Låt tankarna flyga iväg en stund. När du har tänkt igenom nuläget så kan du fråga dig själv om du vill ha det så här om fem år också. Se filmen som rullar. Du finns där och du har huvudrollen. Ett tips är att göra det på kvällen innan du somnar eller när du gör saker som inte kräver någon större insats från hjärnkontoret; som att tvätta bilen, diska, stryka och liknande, eller ta en promenad. Frisk luft rensar hjärnan oavsett hur du gör. Det är ett bra sätt att kombinera nytta med nöje. Samtidigt sätter du igång energier som börjar arbeta för dig.

Sedan får du bestämma dig för hur mycket du värdesätter din tid. Tänk dig att du ska betala för allt du gör och får *i tid* i stället för pengar. Vad får det kosta av din tid att genomföra det du vill. Hur mycket är det värt att uppnå det du vill, - hur mycket TID är du villig att betala? Känner du ofta att mycket av det du gjort tidigare är bortkastat tid? Då har du betalat dyrt.

Ett år består av 8 760 - åttatusensjuhundrasextio -timmar. Om du sätter in 1000 - tusen kronor på banken för varje timme du investerar i din framtid och ditt välmående så har du en förmögenhet på 8 760 000 - åtta miljoner sjuhundrasextio tusen - kronor i tidsvärde om du är nöjd med hela året som gått. Inte illa pinkat! Självklart går det inte att vara nöjd hela tiden, men din uppgift är att skapa förutsättningar för att du blir mer nöjd än missnöjd och det kräver planering. Planering kan vara



Bli en vinnare – börja rätt.
Av Runi Wold.

riktigt roligt om det är roliga saker du vill göra. Du har två val: Du kan bestämma dig för att bara göra roliga saker eller du kan bestämma dig för att saker är roliga att göra.

Oavsett hur du bestämmer så kommer det att hända fler roliga saker om fem år om du börjar planera redan nu. Faktum är att en del saker kommer du att göra mycket tidigare därför att du satt igång ditt undermedvetna genom att tänka aktiva tankar. Ditt undermedvetna hjälper dig att ställa dig i position och att hålla dig till planen.

Det första du gör är att inventera din personliga skattkista. Vad finns det där som du sätter extra stort värde på och vad skulle du önska dig mer av?

Börja med dig själv.

Jag heter... Jag är... år gammal. Jag bor i lägenhet/hus på gatan... i staden... Året är...

Mina tillgångar:

- 1) *Min ålder:* Skriv ner det du tycker är bra med att vara i just din ålder. – Kom igen! Det finns alltid positiva saker med åldern antingen du är ung eller gammal; erfarenhet, barnasinne, lekfullhet, inga rynkor eller celluliter, eller tvärt om - massor av skrattrynkor som visar på ett liv byggt på erfarenheter. Beskriv gärna din sexualitet och vad du uppskattar mest med den. Det får dig att känna mycket styrka och energi, och det får dig att vara nyfiken på om du känner likadant om fem år. Det får dig att känna att du har mycket spännande kvar att upptäcka i ditt liv.
- 2) *Min personlighet:* (Sätt kryss vid det som passar i dag och de egenskaper du vill ha om fem år)

Egenskaper:	Stämmer på mig idag:	Stämmer på mig om fem år:
Jag är stark		
Jag är snygg		
Jag är målmedveten		
Jag är envis		
Jag har stil		
Jag är framgångsrik		
Jag är "rak i ryggen"		
Jag är seriös		
Jag levererar kvalité		
Jag är generös		
Jag är rättvis		
Jag är ödmjuk		

Egenskaper:	Stämmer på mig idag:	Stämmer på mig om fem år:
Jag är tacksam		
Jag attraherar framgångsrika människor		
Jag skapar framgång		
Jag är kreativ		
Jag är en bra chef		
Jag gillar att ge service		
Jag gillar att lära mig nya saker		
Jag skriver bra texter		
Jag är beslutsam		
Jag är handlingskraftig		
Jag är frisk		
Jag vårdar min kropp och min hälsa		
Jag är positiv		
Jag är omtyckt av mina kunder		
Jag har goda vänner		
Jag har en lön som jag är nöjd med.		
Jag ser heller lösningar i stället för låsningar.		
Jag visar hänsyn		
Jag är klok		
Jag har ett öppet sinne		
Jag gillar att prata med andra människor		
Jag är lyhörd		
Jag har en hög grad av empati		
Jag är nyfiken		
Jag har respekt för andra människor		
Jag får andra människor att lyssna på mig		
Jag är tydlig och talar klarspråk		

Egenskaper:	Stämmer på mig idag:	Stämmer på mig om fem år:
Jag skriver på ett sätt som folk vill läsa		
Jag är duktig på att konversera		
Jag får människor att vilja göra affärer med mig		
Jag bjuder gärna på mig själv		
Jag är aktiv		
Jag har lätt för att tjäna pengar		
Jag gillar att arbeta		
Jag är duktig på att lära ut saker		
Jag håller ordning och reda		
Jag är duktig på att peppa andra människor		
Jag tar gärna initiativ		
Jag har lätt för att leda andra människor		
Jag är duktig på att delegera		
Jag är trygg på mig själv		
Jag tycker det är roligt att tjäna pengar		
Jag älskar att se resultat		
Jag är viljestark		
Jag har hög smärtröskel		
Jag ser varje hinder som en spännande utmaning		
Jag är förmögen		
Jag sprider glädje omkring mig		
Jag är flexibel		
Jag har hög integritet		
Jag lagar spännande och näringsriktig mat		

Egenskaper:	Stämmer på mig idag:	Stämmer på mig om fem år:
Jag är stark, frisk och framgångsrik		

När du bockat av egenskaperna som stämmer in på dig idag så kan du bara konstatera att du redan nu är ganska framgångsrik! Saknar du något i listan som du vet att du är duktig på? Gör en lista med fler punkter om det är några du tycker fattas dig idag och som du skulle vilja ha med dig när du är fem år äldre.

Kom ihåg att vara ärlig. Det finns ingen anledning att vara något annat, för du kommer aldrig att bli det du vill om du inte är uppriktigt ärlig mot dig själv. Ditt mål är att egenskaperna som stämmer in på dig idag ska vara lika med egenskaperna du vill ha och som därmed stämmer in på dig om fem år. Det är en kontinuerlig process som kräver ständigt underhåll. Titta på listan då och då för att säkerställa att du är på rätt väg.

- 3) *Min familj:* Din familj är både ditt ursprung och din nuvarande sociala plattform. Din familj är grundpelaren som du utgår ifrån när du bygger vidare. Vilka familjemedlemmar umgås du mest med? Vilka skulle du vilja ha mer kontakt med och varför? Skriv ner namnen på dina närmaste och din relation till dem (till exempel Kristofer – bror, vi ses inte så ofta men vi ringer varandra två-tre gånger per månad och jag tycker om honom därför att...) Känn inga skuld känslor om du inte går lika bra ihop med alla. Vi har inte valt vår familj själva och det är inte ett ändamål i sig att tycka om alla medlemmar lika mycket. Men det finns ändå någon sorts ansvar där att ta hand om varandra, därför att familjen dock alltid är närmast när tillvaron tuffar till sig. Har du svärföräldrar? Tänk efter - vilka är deras mest positiva egenskaper som du kan glädjas åt?

Om du bor själv och inte har någon direkt närstående familj, får du titta på hur ditt sociala kontaktnät ser ut; vilka umgås du med, vilka känner du ett ansvar inför, och vilka skulle du vilja umgås mer med och varför. Det ger dig ett perspektiv på tillvaron och vässar fokus på styrka och glädje. Fundera en stund på hur du kan göra för att förbättra din relation till dem du tycker allra mest om. Om du inte kommer på något just nu, läs om kapitel fem igen.

- 4) *Mitt hem:* Gå igenom och memorera hur det ser ut i ditt hem. Ta varje rum för sig, även badrummet. Vad finns det där som du sätter extra mycket värde på och vilka saker kan du egentligen vara förutan. Finns det saker du skulle vilja byta ut, varför? Vilka saker har du i ditt hem som får dig att må bra och vara glad? Beskriv dem på ett papper.
- 5) *Mitt arbete:* Du tillbringar merparten av din vakna tid på jobbet. Om du inte har något jobb just nu har du världens möjligheter att fundera över följande: Vad vill du att det företag som du ska lägga ner så mycket vaken tid på ska sälja för produkter eller tjänster, förstår du företagets affärsidé, är det lätt och lustfyllt att beskriva vad företaget gör, kommer du att vara stolt av dina arbetsuppgifter och av att just du har gjort dem, var ska företaget ha sin

geografiska placering om du får välja, vad kan du tillföra företaget och hur vill du att din relation till dina kollegor ska se ut? Kom ihåg att samma sak gäller för kollegorna som familjen – du har oftast inte valt dem, men alla har samma ansvar för att företaget ska gå bra så att det blir pengar över i plånboken för alla.

Du kan ställa dig i position genom att söka dig till roliga arbetsuppgifter och nya arbetsområden eller du kan välja att göra dina nuvarande arbetsuppgifter roliga och vara stolt över dem.

Men, du ska aldrig utföra några som helst arbetsuppgifter som går på tvärs av dina moraliska värderingar eller som kan skada dig själv eller andra. Om du vill växa och gå vidare måste du dessutom först se till att du väl fyller den platsen du har nu. Annars är det som att ta på dig för stor kostym; om du inte fyller den väl kan du heller inte bära upp den snyggt och nästa storlek ramlar helt enkelt av dig.

Utifrån vetskapen om detta sätter du upp målsättningar för din lön. Sätt upp en konkret siffra på hur mycket du vill tjäna per månad framöver och vilken insats du är beredd att betala för att uppnå den siffran.

- 6) *Mina intressen.* Vad tycker du mest om att göra när du er ledig? Beskriv det på ett papper, då tvingar du dig att tänka igenom vad du prioriterar som roligast, och du tvingar dig att formulera konkreta saker som du kan ta med dig vidare i din plan. Om du har många intressen, skriv ner dem i punktform först och gradera dem sedan med a, b, c. Samla alla dina a:n och se till att du prioriterar dessa framöver. Den här övningen är oerhört viktig därför att det är på din lediga tid, utan måsten, som du skapar förutsättningar för att njuta tillvaron och vara kreativ. Om du så bara har fem eller tio minuter egen tid varje dag, så tvinga dig själv att medvetet utnyttja den på bästa sätt genom att välja det du tycker allra bäst om att göra.

Gör en balansräkning för varje punkt 1-6, vad är bra idag som jag vill ta med mig vidare i mitt liv och vad vill jag förbättra om det ska med. Vad kan jag redan nu utesluta. Gå igenom allt du skrivit ner under punkterna 1-6 som du sätter extra pris på idag. WOW! Du har ju stora resurser i din närhet och du har en gedigen skattkammare att hämta krafter ur! Alla människorna i din närhet, ditt hem, dina personliga egenskaper, ditt arbete är skatter som är grundlaget för din trygghet och harmoni. Det är upp till dig att varsamt vårda, förädla och säkerställa att skatterna växer och blir fler.

- 7) *Min femårsplan.* Det här är jag om fem år. Nedan hittar du en checklista att använda som stöd om du vill. Ta tid på att tänka igenom punkterna för det er dem som du ska arbeta efter under lång tid. När du börjar arbeta med punkterna kommer du att upptäcka att du redan nu gör många saker som du vill göra om fem år. Helt super, varför vänta fem år? Men, det du ska börja fundera på då är om du kanske satt ribban för lågt. Du har varit för ödmjuk och beskedlig mot dig själv. Ta i – streck på dig – vad är du värd? Och du – skippa rättvisan i det här fallet. Var egoistisk. Detta är för dig.

Det här är jag om fem år 😊

1. Dessa är mina tre främsta egenskaper:

- _____
—
- _____
—
- _____
—

2. Jag blir respekterad och omtyckt därför att:

- _____
—
- _____
—
- _____
—

3. Min hälsa:

- Jag väger _____ kg
- Övrigt: _____
—

4. Min ekonomi:

- Mina tillgångar: Bank, aktier, fonder, fastigheter, (Kryssa i det som passar och specificera):

☐ Jag äger en stuga i _____ (Hur ser den ut?)

☐ Jag äger/hyr en lägenhet i

☐ Jag äger /hyr ett hus i

☐ Jag bor i villa

☐ Jag äger en gård i

☐ Jag äger en båt

–

☐ Jag äger bil(ar)

–



Bli en vinnare – börja rätt.
Av Runi Wold.

☐ Jag har _____ kronor på banken

☐ Min inkomst: _____ kronor per månad

☐ Jag reser _____ gånger om året

☐ Mina rese mål (Hur ser det ut där?):

–

–

–

5. Min familj:

- Jag är sambo/särbo/gift/ensamstående:

- Mina barn (Vilka är de, hur ofta umgås jag med dem, vad gör vi?):

- Mina syskon/kusiner eller andra familjemedlemmar som jag gärna umgås med:

- **Mina djur:**

6. Mina vänner:

- **Dessa umgås jag gärna och ofta med:**

7. Mitt professionella nätverk:

- **Jag träffar dessa personer regelbundet för att utbyta tankar, idéer, få personligt stöd och för att lära mig nya saker och utvecklas (Skriv namnet på personerna, även de som du inte känner idag, men som du väldigt gärna skulle vilja lära känna):**

8. Jag arbetar med/är engagerad i:

9. Mina fritidsintressen/hobbies:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Gradera alla punkter under punkt 9 med a, b, c. Skriv ett a utanför dem du tycker allra mest om. Sedan b, sedan c. Gradera dina a:n på en skala från 1-5. Ettan blir din viktigaste fritidssyssla som du bär med dig för att hämta energi och krafter ur. De andra a:n prioriterar du framför allt annat.

10. Stickord och noteringar:

När du har gått igenom punkterna och beskrivit hur du vill ha det, så kan du åter igen börja visualisera. Det kan du göra genom att till exempel klippa ut och spara information om reseplan, klippa ut bilder på ditt önskehus och klistra in det på ett ställe som du ser ofta. Eller spara allt i en speciell pärm som du ofta bläddrar i för att påminna dig. När du jobbar systematiskt med en femårsplan så får du den effekten att du automatiskt väljer bort onödiga saker som annars är tidstjuvar och kostsamma för dig.

Att visualisera, sätta i system och arbeta med planer på ett aktivt sätt gör att den tiden du investerar i dina planer ger snabbare resultat. Om du har klart för dig hur du vill ha det om fem år kan du lika gärna börja med det samma. Varför vänta fem år? Fem år är 1 825 dagar eller 43 800 timmar.

Ta tid att stanna upp och tänka efter: Vem är jag, vad håller jag på med, vart är jag på väg – vill jag ha det så här? Om inte, hur vill jag ha det i stället? På det sättet ställer du dig i position för att börja ta emot dina framgångar.

Att visualisera, sätta i system och arbeta med planer på ett aktivt sätt är en del av